



## SCOPRI LA NATURA ATTORNO A TE EXPERIENCE NATURE AROUND YOU

Una serie di indimenticabili esperienze immersi nella natura, per scoprire le meraviglie che circondano Bianca e riconnettersi con sé stessi. Tutte le attività sono state create su misura dalla nostra experience genius Silvia, che vi accompagnerà in questi momenti di pace all'aria aperta. Per tutte queste esperienze suggeriamo abbigliamento da fitness e scarpe da ginnastica.

*A collection of memorable experiences immersed in nature, to discover the beauty that surrounds Bianca and to reconnect with yourself. All these tailor-made activities have been created by our experience genius Silvia, that will guide you during these peaceful moments in the outdoors. To enjoy these experiences we suggest a fitness outfit and trainers.*

### **BIKE TOUR DEL LAGO DI ANNONE / LAKE ANNONE BIKE TOUR**

Un giro di 3 ore in bicicletta con partenza da Bianca. Percorreremo insieme la pista ciclabile attorno alle rive del Lago di Annone, ammirando le montagne attorno a noi e imparando i loro nomi. Saremo circondati da meravigliosi paesaggi durante tutta la pedalata e ci fermeremo a scattare le foto dei panorami più scenografici. Sceglieremo un angolo inesplorato per allungare i muscoli e connetterci con la natura attorno a noi. Preparatevi per un giro pieno di energia e divertimento!

*This is a 3-hour bike ride departing from Bianca. After meeting and wearing our helmets, we will leave Bianca and ride our bikes along the cycle path on the shore of Lake Annone. We will ride a loop, on a smooth and clean path, admiring and learning the names of the amazing mountains around us. We will be surrounded by great panoramic views on our entire ride. We will have the opportunity to stop in some nice spots to take some pictures. We will choose an unexplored corner to stretch the muscles and have a break together and to fully enjoy the sharing moment in nature. Get ready for a nice ride full of energy and fun!*

Durata/Duration: 3h

### **KAYAK SUL LAGO DI ANNONE / KAYAK ON LAKE ANNONE**

Prendiamo i kayak e iniziamo a muovere le braccia! Non c'è modo migliore per godersi il lago se non entrando con una piccola imbarcazione. Ma ciò che rende quest'esperienza unica è che combina un'escursione in acqua con del sano movimento. Useremo la forza delle nostre braccia per spingerci lungo le acque circondate dalla natura del Lago di Annone. Pagaire è un perfetto allenamento a basso impatto sulle articolazioni, e noi lo faremo in uno degli scenari più suggestivi che abbiate mai visto. L'energia che si sprigionerà dentro di noi ci accompagnerà per tutto il tragitto e saremo abbracciati dalla maestosità di una natura incantevole. Preparatevi a muovere le braccia per sospingervi sulle meravigliose acque del Lago di Annone!

*Let's get the kayaks and start moving our arms! There is no better way to enjoy the lake than sitting on a small boat. What makes this experience unique is that it combines a water excursion with healthy movement. You don't need to be an expert, most of the time is one's first time on a kayak! We will use our arms to slip on the waters under the high rocky mountains around Lake Annone. Paddling is a perfect low impact workout, and it will all take place in one of the most suggestive scenarios you will ever see. We'll feel a great energy all the way long and we will be surrounded by the majesty of an enchanting nature. Get ready to enjoy a great adventure paddling on the waters of Lake Annone!*

Durata/Duration: 3h



## DIGITAL DETOX

In questa esperienza lasceremo chiusi in un locker i nostri telefoni cellulari. Non ci penseremo più e avremo l'occasione di vivere la vita al 200%. Svolgeremo alcune attività dedicate alla rigenerazione mentale e fisica. Cammineremo nel bosco ritrovando il contatto con la natura. La nostra disintossicazione digitale sarà solo una parte del processo di pulizia. Mentre i nostri occhi saranno lontani dagli schermi, boschi lussureggianti e panorami mozzafiato calmeranno ogni cellula del nostro corpo ed assaporeremo il momento presente attraverso alcune pratiche di consapevolezza e di benessere digitale. Giungeremo a un punto panoramico, dove potremo riflettere su alcune strategie da applicare quotidianamente per uno stile di vita sano, volte al benessere e alla riduzione dello stress. Per lo svolgimento di questa esperienza non sarà necessaria una particolare preparazione fisica.

*In this experience we will leave our smartphones locked. We will forget about them and we will have the opportunity to live life to the fullest. We will carry out some activities dedicated to mental and physical regeneration. Walking in the woods, finding a deep contact with nature. Our digital detox will only be a part of the cleansing process. While our eyes will be far from the screens, lush woods and breathtaking views will calm every cell of our body and we will savor the present moment through some practices of awareness and digital well-being. We will arrive at a panoramic point, where we will be able to reflect on some strategies to be applied daily for a healthy lifestyle aimed at well-being and stress reduction. No particular physical preparation will be required for this experience.*

Durata/Duration: 2h

## STRETCHING & MINDFULNESS

In questa esperienza condividerò con voi alcune tecniche di respirazione e di stretching che porteranno pace e serenità nella vostra vita. Raggiungeremo un benessere a 360 gradi, conciliando mente e corpo attraverso tecniche di respirazione mindfulness ed esercizi di allungamento e risveglio muscolare. La consapevolezza mentale migliora l'attenzione e le attività percettive e cognitive, l'allungamento muscolare prepara il nostro corpo al movimento. Il meraviglioso panorama che avremo davanti ai nostri occhi ci regalerà una gioia immensa e termineremo sentendoci pieni di gratitudine.

*In this experience I will share with you some breathing and stretching techniques that will bring peace and serenity into your life. We will achieve a 360° well-being, reconciling mind and body through mindfulness breathing techniques, muscle stretching and awakening exercises. Mental awareness improves attention and perceptual and cognitive activities, muscle stretching prepares our body for movement. The wonderful panorama in front of our eyes will give us immense joy and we will end up feeling full of gratitude.*

Durata/Duration: 1h

## WORKOUT PANORAMICO / PANORAMIC WORKOUT

I benefici dello sport outdoor su corpo e mente sono tra i più riconosciuti in ambito medico-scientifico. Lo sport all'aria aperta ci aiuta a livello psicologico, migliorando la nostra motivazione. A livello respiratorio, i nostri polmoni respireranno aria pura e non rarefatta. A livello sportivo ci aiuterà a diminuire la percentuale di massa grassa e a tonificare i muscoli. Allenarsi con un circuito total body ci aiuta ad aumentare le nostre prestazioni di forza funzionale e a restare in forma. Gli esercizi saranno basati sul vostro grado di preparazione atletica e si svolgeranno all'aperto nella meravigliosa cornice del Lago di Annone.

*This is a 1-hour workout enjoying a panoramic view while keeping you in shape. We will see Lake Annone under a unique eye, while training our bodies in a functional outdoor workout in the beautiful surroundings of Bianca. We will start with a warm-up jog and then some free-body workout while enjoying a terrific view. Your training session will be appropriate to your training level. My role is making the journey as much suitable as possible for your needs. Let's enjoy a great outdoor workout together!*

Durata/Duration: 1h



## HIKING SULLE MONTAGNE DEL LAGO DI COMO / HIKING ON LAKE COMO MOUNTAINS

Inizieremo a muovere i primi passi partendo dal centro della città di Lecco per poi inoltrarci dentro un fitto bosco, colmo di alberi e fiori. Percorreremo il sentiero del Monte Barro che ci porterà alla terrazza panoramica di Pian Sciresa, dove potremo ammirare alte montagne rocciose che si tuffano in un lago a specchio, il meraviglioso Lago di Como. Sarete pervasi da un sentimento di felicità nel godere appieno del momento presente, completamente immersi nella natura e grati per lo spettacolo che vi troverete ad ammirare. Una volta raggiunto il nostro punto panoramico, a circa metà montagna, faremo un'esperienza di mindfulness, attivando i nostri sensi e percependo consapevolmente il momento presente, un modo di avvicinarci al qui e ora. L'esperienza dura 4 ore: preparatevi ad affrontare una bella salita per godere di una vista mozzafiato!

*We will take our first steps starting from the center of Lecco and then we will hike into a dense forest, full of trees and flowers. We will walk the path of Monte Barro which will take us to the panoramic terrace of Pian Sciresa, where we will be able to admire high rocky mountains falling steep into a mirror lake, the wonderful Lake Como. You will be pervaded by a feeling of happiness in fully enjoying the present moment, completely immersed in nature and grateful for the view you'll be admiring from up there. We will take beautiful pics for your memories, while admiring the impressive mountains that surround our land. Get ready to experience a nice climb, full of energy, to enjoy a breathtaking view!*

Durata/Duration: 4h

## CAMMINATA A CAMPORESO / WALKING CAMPORESO

Una piacevole camminata di 2 ore sul lato più soleggiato del Monte Barro. Una passeggiata attraverso il borgo medievale di Camporeso e la campagna che lo circonda, con un dislivello di meno di 100 metri. Ci fermeremo a visitare il MEAB, un museo locale che documenta la vita rurale in Brianza nel diciannovesimo e ventesimo secolo. Camminando sul percorso saremo circondati dall'incredibile natura della montagna e ammireremo la meravigliosa vista panoramica.

*A 2-hour smooth walk on the sunny side of Monte Barro. A gentle stroll through the medieval hamlet of Camporeso and the surrounding countryside, with a difference in height of less than 100 meters. We will also visit MEAB, a local museum that documents rural life in Brianza in the 19th and 20th centuries. While walking on the loop trail we will be surrounded by the amazing nature of the mountain and amazed by the panoramic view.*

Durata/Duration: 3h

## PARAPENDIO SUL LAGO DI COMO / PARAGLIDING ON LAKE COMO

Volare con un parapendio è simile a volteggiare dolcemente come un'aquila, sostenuti solo dall'aria attorno a noi. Il vostro parapendio sarà condotto da un istruttore professionista e, seduti comodamente accanto a lui in un ambiente sicuro, proverete l'emozione di volare. Fluttuerete nel cielo senza alcun rumore di fondo, solo il suono dolce del vento attorno a voi e il meraviglioso Lago di Como sotto ai vostri piedi.

*Flying with a tandem paraglider is like flying gently like an eagle sustained only by the strength of air. Your paraglider will be driven by a professional tandem instructor, and comfortably seated nearby him, in a safe environment, you will experience the emotion of flying. You will roam the sky without any noise: only the whisper of the wind around you and the beautiful Lake Como under your feet.*

Durata/Duration: 3h



### **TOUR IN BARCA DEL LAGO DI COMO / BOAT TOUR ON LAKE COMO**

Un tour indimenticabile sulle acque del Lago di Como, per ammirare le meravigliose ville che si affacciano sui due rami del lago. Nel corso del tour avrete la possibilità di visitare alcune di queste ville storiche, come Villa Balbianello, Villa Carlotta e Villa Monastero, e di fermarvi per una passeggiata nei luoghi più caratteristici del territorio, tra cui Bellagio, Varenna e Tremezzo.

*A magical boat tour of Lake Como, to enjoy its beautiful shores and villas. During the tour you will have the chance to visit some of these historical properties, like Villa Balbianello, Villa Carlotta and Villa Monastero, and to stop and have a stroll in some of the most spectacular towns of the area, like Bellagio, Varenna and Tremezzo.*

Durata/Duration: 2h—6h

### **I LAGHI E LE PREALPI DAL CIELO / THE LAKES AND THE PREALPS FROM THE SKY**

Un'occasione indimenticabile per poter ammirare dall'alto il Lago di Como, i laghi briantei e le Prealpi, sorvolando l'area attorno a Bianca su un aereo biposto, un idrovolante, un aliante o un elicottero. L'esperienza è completamente personalizzabile a seconda delle richieste degli ospiti e inizia, nel caso del tour in elicottero, direttamente dall'elisuperficie nel parco di Bianca.

*An unforgettable opportunity to admire Lake Como, Brianza lakes and the Prealps from above, flying over the area around Bianca on a two-seater plane, a seaplane, a glider or a helicopter. The experience is completely customizable based on the guests' preferences and starts, in the case of the helicopter tour, directly from the helipad in Bianca's park.*

Durata/Duration: Da concordare/To be agreed

### **GIORNATA DI GOLF A VILLA D'ESTE / A DAY OF GOLF IN VILLA D'ESTE**

Una giornata memorabile immersi nella natura di Villa d'Este, uno dei golf club più prestigiosi d'Italia e dei par 69 più impegnativi d'Europa. Il nostro front office può inoltre prenotare per voi diversi altri golf club nel raggio di pochi chilometri da Bianca.

*A memorable day immersed in the nature of Villa d'Este, one of the most prestigious golf clubs in Italy and among the most challenging par-69 courses in Europe. Our front office is also available to book for you other golf courses located near Bianca.*

Durata/Duration: 5h

Le esperienze sono soggette a disponibilità: vi chiediamo di prenotarle in anticipo rivolgendovi alla reception o scrivendo a [info@biancarelais.com](mailto:info@biancarelais.com).

*Please note that all the experiences are subject to availability; we kindly ask you to book them in advance at the reception or via e-mail to [info@biancarelais.com](mailto:info@biancarelais.com).*